SOKÓŁ NA ŚLĄSKU

CZOŁEM

Czasopismo dla członków Związku Sokołów Polskich Dzielnicy Śląskiej

Wychodzi co miesiąc — Numer niniejszy kosztuje **20 groszy** — Konto czekowe: **P. K. O. Katowice 301 550** — Telefon numer **613**

Sekretarjat dzielnicowy, Redakcja i Administracja mieszczą się w Katowicach ul. Ks. Damrotha 8, parter prawa

Rok IX *** **Katowice, sierpień 1930 roku** *** **Numer 8**

Z PRZEWODNICTWA DZIELNICY

POSIEDZENIA.

Posiedzenie Przewodnictwa z dnia 27 VI br.

Obecni dhowie wiceprezes Koźlik, naczel. Hamburger, Nowakowski, Smoczyk, Suszyński i Zontek.

Dhowi Zontkowi udzielono urlopu na czas wakacyjny, a w miejsce jego zaangażowano dha Czernego, oraz ustalono na powyższy czas godziny urzędowe w Sekretarjacie codziennie z wyjątkiem dni świątecznych od godz. 10—13 i 15—18.

Dh sarbnik wyjaśnił stan finansowy Dzielnicy, poczem przedyskutowano sprawę kursu, który definitywnie odwołano.

Zawody dzielnicowe w dniach 30 i 31 VIII oraz 28 IX br., uchwalono odbyć, o ile na ten cel zbierze się odpowiednie fundusze.

Z NACZELNICTWA DZIELNICY

13. 10-ciobój i pięciobój.

W dniach 30 i 31 sierpnia br. odbędą się na boisku Pogoni w Katowicach Zawody Dzielnicowe w dziesięcioboju dla druhów, zaś 31 sierpnia br. w pięcioboju dla druchen.

Zgłoszenia zawodników i zawodniczek nadeślą druhowie Naczelnicy Okręgowi do Sekretarjatu Dzielnicy najpóźniej do dnia 25 sierpnia br.

Skład komisji zawodów: Kierownik zawodów dh Boryczka Henryk, główny sędzia i starter dh Szydło Juljusz, sekretarz dh Zontek Andrzej, gospodarz dh Czerny Alojzy.

Dziesięciobój: Kierownik biegów dh Król Jerzy, sędziowie dhowie Hamburger Bronisław, Krajczyk Paweł, Sikora Józef, Bartniczek Eberhard, Dewor Stanisław; kierownik skoków dh Hamburger Bronisław; sędzia dh Bartniczek Eberhard; kierownik rzutów dh Krajczyk Paweł, sędzia dh Sikora Józef.

Pięciobój: Biegi dhna nacz. Gawlikówna Walerja, sędziowie dh Wesoły Józef, dhna Szczepańska Marja, dh Madej Jan, dh Smołczyk Józef i dh Marczok Szczepan; rzuty dhna Gawlikówna i dh Wesoły; skoki dhna Szczepańska i dh Madej.

Zbiórka sędziów i zawodników w sobotę, 30 siepnia br. o godz. 14.30, w niedzielę, 31 sierpnia br. wszystkich sędziów, zawodników i zawodniczek o godz. 8.30 na boisku Pogoni.

Sędziowie przywiozą z sobą **zegarki do mierzenia czasu i taśmy.**

14. Dodatek techniczny Nr. 5.

Wyszedł z druku Dodatek techniczny Nr. 5, zawierający przepisy w myśl uchwały Rady Dzielnicy z dnia 27 IV br., a to:

1. w sprawie tytułu Naczelnika.
2. w sprawie nabycia praw do tytułu Naczelnika.
3. w sprawie krótkiego wewnętrznego regulaminu o służbie sokolej i regulaminu sztandarowego.

Dodatek ten rozesłany zostanie Naczelnikom Okręgowym w takiej ilości, że na Okręg i na każde Gniazdo przypadnie po trzy (3) egzemplarze.

Cena dodatku 50 gr. Przypadające kwoty ściągną Naczelnicy Okręgowi z Gniazd i odprowadzą do Sekretarjatu Dzielnicy.

„SOKÓŁ", A SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE

Higjena, jako składnik życia Sokolego.

W poprzednim artykule p. t. „Sokół, a sporty i wychowanie fizyczne" omówiliśmy pobieżnie dwa czynniki siły i zdrowia: sport i wychowanie, oraz nakreśliliśmy stosunek „Sokoła" do nich... Wywody nasze byłyby jednak niezupełne, gdybyśmy nie dodali nic o znaczeniu higjeny w sportach i w wychowaniu fizycznem, a tem samem w życiu Sokolem. Ze słowem „higjena" spotykamy się prawie codziennie; słyszymy o higjenie pracy, odżywiania, snu, o higjenie wzroku, mowy i t. d.

Higjena, ogólnie biorąc, oznacza zbiór przepisów, warunków i praw, na których winny opierać się nasza praca, zabawa i odpoczynek — słowem: wszystkie formy naszego życia... Opierając życie nasze na przykazaniach higjeny, dajemy sobie sami gwarancję czerstwego zdrowia i późnej starości, czyli oddalamy widmo przedwczesnej śmierci, z powodu wyniszczenia sił i zdrowia organizmu przez nieumiejętny tryb życia. Człowiek, żyjący higje-

nicznie, to ten, który baczy pilnie, żeby nie czynić nic, co szkodzi zdrowiu, co wyczerpuje siły ciała i sprowadza osłabienie, albo nawet zniszczenie poszczególnych jego organów i upadek ducha...

Człowiek żyjący higjenicznie — to ten, kto ceni wysoko zdrowie, jako największy swój skarb doczesny. Bo i cóż człowiekowi po wszystkich nawet bogactwach tego świata, jeśli nie posiada zdrowia? A choćbyśmy nawet żadnego majątku nie posiadali, mając zdrowie i siły do pracy, wszystkiego jeszcze dorobić się możemy...

Jest więc higjena bardzo ważnym składnikiem i dobrodziejką życia każdego człowieka; o ileż jednak ważniejszym — życia sportowca, gimnastyka, zawodnika, „Sokoła"?

Każdy sport, każde ćwiczenie, każdy ruch fizyczny — wymagają wysiłku ciała. O ile wysiłek ten robiony jest rozumnie, planowo, systematycznie, nie przynosi ciału szkody, ale raczej pożytek. O ile wysiłek ciała jest zbyt forsowny, bezplanowy, nieliczący się z siłami i możliwościami organizmu — staje się dla człowieka niebezpiecznym; a jeśli do tego tryb życia sportowca, czy gimnastyka jest nieumiarkowany, niehigjeniczny — uprawianie ćwiczeń i sportów, wykonywanie większych wysiłków fizycznych, może nawet stać się dla nich groźne... Do wykonywania wysiłków sportowych, gimnastycznych zdolny jest organizm tylko trzymany w ramach wymagań bezwzględnej higjeny.

Oczywiście, nie można w krótkim artykule podać całego podręcznika higjeny, ograniczymy się przeto do wskazań i uwag zasadniczych, które naszych druhów pobudzą może do dalszych samodzielnych dochodzeń.

Naczelnem wymaganiem higjeny jest **wstrzemięźliwość, czyli umiarkowanie w każdym kierunku.** Każdy przesyt, każde nadużywanie, powtarzające się częściej, prowadzą w końcu do osłabienia i zaniku sił, do podkopania, albo i zrujnowania zdrowia. Obojętne, czy jest to obżarstwo, pijaństwo, rozpusta, czy coś jeszcze innego. Ale nie jest też z punktu widzenia higjeny polecenia godną przesada w umiarkowaniu; np. niedosypianie, głodzenie się i t. p. **Umiarkowanie to złoty środek, to droga pośrednia pomiędzy nadużywaniem i przesadnem ograniczeniem.** Mądrym higjenicznie i umiarkowanym jest ten człowiek, który stosownie do swoich potrzeb i celów umiał sobie trafnie wynaleźć ten „złoty środek" — tę „drogę pośrednią".

Są jednak wypadki, że gdy u zwykłego człowieka wystarczy mądre umiarkowanie, u sportowca i gimnastyka musi ono być posunięte do bezwzględnej wstrzemięźliwości (abstynencji); mamy tu na myśli tytoń i alkohol, które w sposób bardzo złośliwy niszczą zdrowie, spokój nerwów, sprawność, elastyczność i siłę ćwiczącego. Nie ulega żadnej wątpliwości, ani dyskusji, że prawdziwy sportowiec i gimnastyk, prawdziwy Sokół ćwiczący, powinien wziąć rozbrat z tytoniem i alkoholem.

A więc umiarkowanie w jedzeniu i dobór potraw, odpowiednia pora jedzenia, sen nie za długi, ani za krótki, świeża woda, częste kąpiele ciepłe, wyzbywanie się nałogów, surowe umiarkowanie w życiu płciowem, dużo słońca i dużo świeżego powietrza, czystość ciała, ubrania, mieszkania — oto są najważniejsze przykazania dzisiejszej higjeny, których posłuchać każdy człowiek powinien, a każdy „Sokół" ćwiczący — musi.

Wtedy przekonacie się, druhowie i druhinie, co to za dobrodziejka, co to za stróżka zdrowia naszego jest ta higjena.

Marjan Sławiński.

Z ŻYCIA „SOKOŁA" W GNIAZDACH

Sprawozdanie z uroczystości 10-cio lecia założenia Tow. Gimn. Sokół w Katowicach - Załęskiej - Hałdzie i poświęcenia sztandaru z dnia 15 VI b. r.

Powyższa uroczystość odbyła się w niedzielę dnia 15-go czerwca b. r. i wypadła nadzwyczaj imponująco. W pochodzie do kościoła w Załężu brało udział ponad 100 dhów umundurowanych, około 40 dhen i tyleż młodzieży męskiej. Oprócz tego do pochodu stanęły miejscowe Towarzystwa, Związek Urzędników Kopalni Wujek i Związek Powstańców Śląskich z Ligoty. Jako goście pozamiejscowi brali udział w uroczystości naszej dhowie i dhny gniazda Brzeszcze Okręg Żywiec Dziel. Krakowska, gniazdo (Okr. X) i gniazdo Nowa Wieś Okr. III. Delegacje wysłały gniazda Chrzanów Dziel. Krak., Sosnowiec, Będzin, Wojkowice Okr. II Dziel. Krakowskiej. Telegramy względnie życzenia listowne nadesłali:

Sokół — Macierz ze Lwowa, Dzielnica VII. we Francji Okr. V. Dziel. VII. okr. VI. Dziel. VII. i gniazdo Dziel. VII, Paryż i Hersin — Conpigny, Sokół w Czechosłowacji — Karwina Sokół Cieszyn i Okr. Cieszyn, Okr. Rybnik, Sokół Grodziec koło Grodziec koło Będzina, Sokół Czeladź, naddyr. Jüngst, dyr. Dr. J. Zagórowski, dyr. Kolbe, dyr. Dr. Potyka i Starsi Spółki Brackiej kop. Hoym. Gwoździ pamiątkowych wbito do sztandaru ponad 40.

Uroczystość poświęcenia sztandaru odbyła się podczas uroczystej Mszy św. w Załężu, którą odprawił ks. Wojtek. Podczas Mszy św. śpiewał chór męski „Lutnia" z Załęskiej Hałdy.

Po odebraniu sztandaru przez prezesa Gniazda z rąk dh. protektora i złożeniu przepisowego przyrzeczenia przez prezesa i chorążego Gniazda dh. Franciszka Widucha przed kościołem, specjalna delegacja złożyła u stóp pomnika na cmentarzu wieniec w dowód pamięci o zmarłych druhach, gdzie przemawiali dhowie: Szuster, b. nacz. i założyciel Gniazda Zał.-Hałda i Baranek Wiktor, prezes Gniazda Załęże.

Ojcami chrzestnymi byli: protektor uroczystości dh inż. Al. Ciszewski, inż. K. Suszyński i członek honorowy gn. i b. prezes Jan Poloczek, który zebrał potrzebny fundusz na zakupno sztandaru. — Ofiarodawcami byli: Dr. J. Potyka, dyr. Spółki Brackiej 300,— złotych, Dr. Zagórowski dyr. kop. Skarboferm 200,— złotych, dyr. Buzek Brunon 20,- złotych, dh. Karol Mroncz z Załęskiej Hałdy 50,— zł, insp. Bacik Franc. 10,— złotych, insp. Gallus Ed. 15,— złotych.

Uroczystość zaszczycili swą obecnością: Prezes Dzielnicy Śl. dh. Józef Dreyza, skarbnik Dziel. Śl. dh. Smoczyk, prezes Okr. II dh. J. Brzeskot, wiceprezesi Okr. II. dh. Świtała i dh. Dr. Wróblewski naczelnik Okr. II i jego zastępca dhowie Smołczyk i Nowak, naczelnik Okr. III, dh. Król, naczelnik Okr. XIII. dh. Krajczyk i zast. sekr. Dziel. dh. Zontek. Dh. naczelnik Dzielnicy Hamburger nie mógł przybyć z powodu zajęcia w święcie Wojewódzkiem P. W. W. F. w Król. Hucie. Oprócz tego obecni byli przedstawiciele Tow. miejscowych i pozamiejscowych, oraz przedstawiciele kop. Wujek w osobach

p. p. insp. Grzondziela, inż. Potyrały, inż. Cieśli i całej masy urzędników kopalnianych.

Podczas uroczystości przemawiali na sali i w ogrodzie dhowie: prezes gniazda W. Sławiński oraz prezes Dziel. Śl. Józef Dreyza, który w dobitnych słowach określił dotychczasową pracę wykonaną przez Sokolstwo Polskie na Górnym Śląsku. Przemówienie zakończył okrzykiem na cześć Najjaśniejszej Rzeczypospolitej.

Popisy gimnastycze odbyły się po południu i składały się: z ćwiczeń wolnych młodzieży żeńskiej i męskiej, ćwiczeń wywijadłem dheń i ćwiczeń wolnych francuskich miejscowej drużyny, oraz z ćwiczeń na drążku i poręczach wykonanych równocześnie przez dwa zastępy, jeden z Okr. II, drugi z gniazda Nowa Wieś.

Ogólny obrót kasowy przyniósł 2.058,— zł, rozchód 1.500,— złotych pozostało 558,— złotych. W powyższem zaliczono zebrane datki na sztandar w kwocie 595,— złotych i zakupno sztandaru 677.— złotych.

Zarząd gniazda uważa za swój obowiązek podziękować wszystkim, którzy udział brali w uroczystościach jak również i Tow. Śpiewu „Lutnia" w miejscu za upiększenie uroczystości, staropolskiem „Bóg zapłać." **Wiktor Sławiński.**

Z Dziedzic. (Sokola uroczystość jubileuszowa).

Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół" w Dziedzicach urządza w niedzielę dnia 3 sierpnia 1930 r. z okazji swego 25-letniego istnienia uroczysty obchód. Ponieważ uroczystość taka trafia się bardzo rzadko, uprasza się Gniazda i Towarzystwa narodowe aby na ten termin nie urządzały u siebie żadnych imprez i niedzielę tę zarezerwowały na przyjazd na nasz obchód jubileuszowy.

Gniazdo Zabrzeg *X* Okr.

Poświęcenie sztandaru i 5-cio letni jubileusz.

W pięcioletnią rocznicę założenia Gniazda ufundowało tutejsze Gniazdo sztandar Sokoli. Sztandar wykonany został w S. S. Serafitek w Oświęcimiu za sumę 1000 zł. Uroczystość poświęcenia odbyła się 13 lipca b. r. w następującym porządku: — O godz. 10.30 wyruszył pochód na cmentarz, gdzie ks. proboszcz Janoszek dokonał aktu poświęcenia i odprawił Mszę św. polową, a ks. katecheta Kojzar z Czechowic wygłosił piękne kazanie. Wskazując na symboliczne znaki widniejące na sztandarze t. j. obraz M. B. Częstochowskiej i Orła Białego, wykazał zebranym jak wzniosłą jest myśl służenia tym znakom. Po nabożeństwie odbyła się defilada i wspólny obiad. Po południu zaś festyn urozmaicony ćwiczeniami druhów. Smutne to jednak, że tak mało Gniazd poczuwała się do obowiązku uczestniczenia w tej tak rzadkiej a doniosłej uroczystości, bo tylko Gniazda: Pszczyna (ze sztandarem), Dziedzice, Chybie i Strumień przybyły w większej ilości, a 4 Gniazda były reprezentowane przez delegacje, — a gdzie druga połowa Gniazd Okręgu? Trudno, bo Przewodnictwo Okręgu przyjęło protektorat nad powyższą uroczystością, nie wysłało jednak nawet delegata — i nie usprawiedliwiło swej nieobecności jak to uczyniło Przewodnictwo Dzielnicy. Wiele gorzkich pigułek musiał przełknąć Zarząd Gniazda z powodu nieobecności przynajmniej jednego przedstawiciela Okręgu, nic dziwnego, mówili poważniejsi, jeżeli wy sami tak się popieracie, to trudno aby Was społeczeństwo poparło. To też nie przyniosła impreza ta Gniazdu należytego sukcesu moralnego, o jaki się szczególnie rozchodziło, zamiast bowiem stać się propagandą, stała się kompromitacją i smutne rzuciła światło na solidarność sokolą. Gniazdo nasze w ciągu tych pięciu minionych lat zdołało o własnych siłach zakupić parcelę budowlaną, dużo sprzętu gimnastycznego i zyskało pierwsze miejsce pod względem technicznym i administracyjnym z mniejszych Gniazd Okręgu, liczy bowiem tylko 56 członków. Niezrażeni więc tem co zaszło, a zapatrzeni w nasz sztandar, pójdziemy śmiało naprzód, dopóki nie zdobędziemy własnego dachu nad głowa, aby tem lepiej jeszcze służyć ukochanej idei sokolej. Zarząd Sokoła poczuwa się do miłego obowiązku złożenia tą drogą serdecznego podziękowania, przedewszystkiem Wieleb. księżom, Rodzicom chrzestnym, Gniazdom i organizacjom bratnim. Również wszystkim ofiarodawcom oraz tym, którzy pracą i pomocą przysłużyli się dobrej sprawie, składa staropolskie „Bóg zapłać" i gromkie „Czołem".

W dziesięciolecie gniazda Knurów i na VI. Zlot Okręgu VIII. Sokoła Dzielnicy Śląskiej.

Deklamacja utworu własnego, wygłoszona przez p. inż. Tyskiego podczas akademji w Knurowie.

Czołem Druhowie!
W rocznicę gniazda
Niechaj szczęśliwa świeci nam gwiazda,
A zlot okręgu niechaj uświetni
Ten okres pracy dziesięcioletni —
I niechże po nas tu na rubieży
Zostanie godny przykład młodzieży!
Z naszych serc, ramion i ducha stali
Żyweśmy szańce pobudowali
U granic Polski i ku Jej chwale!
Niech się nie pyszni szatan hakaty,
Że nas z ojcowej wyżenie chaty —
I niech po nasze ziemie nie sięga,
Bo i w nas żywie gromu potęga...
I możem snadnie z wrażej gardzieli
Wydrzeć, co ongiś Niemcy nam wzięli.
Więc niech rewanżu nie głoszą hasła,
Bo dla nas dawno gwiazda ich zgasła!
A my, Sokoli, w przednim szeregu,
Będziemy baczyć, kto pierwszy z brzegu —
I nie dopuścim tu na rubieży,
By ktoś urągał Polsce — Macierzy!
By szydził Niemiec, a renegaci
Ważyli, co się lepiej opłaci...
Na tych i na tych starczy nam siły
I kraj ze śmieci oczyścim miły.
Więc śmiało Bracia, karnie a społem,
Sokolej pracy, Sokołom: Czołem!

Knurów. W sobotę, dnia 19-go, i w niedzielę, dnia 20-go lipca, odbył się w Knurowie zlot Sokołów Okręgu VIII. W pierwszym dniu zlotu przy niezbyt sprzyjającej pogodzie odbyły się zawody na przyrządach o nagrody. Mimo niepogody zawodnicy zjechali licznie do Knurowa, dowodząc, że są na tyle zahartowani, by przezwyciężyć trudności natury.

Po zawodach wyruszono około godz. 8-mej do kasyna kopalnianego na akademję. Program akademji był bardzo urozmaicony. Akademję zagaił prezes okręgowy p. Godzik, witając imieniem okręgu gości, jak i Sokołów. Następnie imieniem Gniazda knurowskiego, które w tym dniu obchodziło 10-lecie swego założenia przemówił krótko nadsztygar p. Nygacz. Dalszy program wypełniły

śpiewy, deklamacje oraz ćwiczenia na przyrządach gniazd Paruszowiec i Rydułtowy. Członek zarządu okręgowego p. inż. Tyski, wygłosił deklamację własnego utworu, którą podajemy na innem miejscu. Pozatem gniazdo Paruszowiec wykonało kilka bardzo efektownych piramid, a gniazdo Rydułtowy kilka żywych obrazów i marmurowe grupy. Orkiestra kopalniana wypełniła wolne chwile. W podniosłym nastroju zokończono akademję po godzinie 12-tej.

Sala była zapełniona. Obecne były m. in. władze miejscowe, Dyrekcja kopalni, pp. dr. Białowie z Rybnika i inni.

W niedzielę pogoda była lepsza. Już o godz. 5-tej rano odbyła się pobudka, poczem natychmiast przystąpiono do próby generalnej, a następnie wykonano pięciobój. O godz. 10-tej uformował się pochód, który wyruszył do kościoła na nabożeństwo, odprawione przez ks. proboszcza Koziołka, który też wygłosił piękne okolicznościowe kazanie. Po nabożeństwie odbył się pochód przez gminę. W pochodzie brały licznie udział miejscowe towarzystwa. Następnie udano się na obiad, przygotowany bardzo smacznie przez p. Słaninę, dzierżawcę kantyny kopalnianej. Obiad składał się z dobrze przygotowanego grochu i chleba. Razem z drużyną ćwiczącą zasiedli do stołów wspólnych pp. Naczelnik gminy, Dyrektor kopalni i inżynierowie, oraz Zarząd okręgowy.

Po południu odbyły się na boisku dalsze zawody, ćwiczenia pokazowe na kółku, drążku, koniu, poręczach, biegi, piramidy oddziału żeńskiego, ćwiczenia wolne młodzieży, Sokolic oraz starszych Sokołów. Sztafeta na 400 m pomiędzy okręgami VIII. i IX. wygraną została przez drużynę z Krywałdu dla okręgu VIII. Drużyna krywałdzka posiada dobre siły lekkoatletyczne. Piękny widok przedstawiały ćwiczenia wolne. Szkoda tylko, że tak mało było ćwiczących.

Po zakończeniu programu popołudniowego na boisku udano się na salę kasyna, gdzie bawiono się ochoczo przy dźwiękach muzyki.

Cały zlot wypadł, jak na obecne stosunki, zadawalniająco. Zorganizowanie tego zlotu było połączone z wielkiemi trudami. Wspólnemi siłami, t. j. Zarządu okręgowego i Zarządu gniazda Knurów, dokonano wiele pracy, za co należy się wszystkim uznanie.

Praca w „Sokole" w dzisiejszych warunkach jest bardzo żmudna i trudna i trzeba wiele samozaparcia się, by ją móc należycie wykonać.

Nie dziękujemy tym wszystkim, którzy dopomagali, by zlot się udał jak najlepiej, bo prawdziwy Sokół nic żąda podziękowania. Spełnia swój obowiązek i cieszy się, kiedy praca jego przynosi plon. Niewątpliwie zlot w Knurowie nie przejdzie bez echa. Kadry naszych gniazd zostaną zasilone powemi siłami.

Na tem miejscu trzeba podnieść, że dzięki uprzejmości Dyr. Skarboferme w Knurowie orkiestra koncertowała bezpłatnie. Wogóle Dyrekcja z bardzo wielką pomocą przychodziła okręgowi i gniazdu. Czołem zatem tym wszystkim, co się przyczynili do uświetnienia zlotu i 10-lecia gniazda knurowskiego! Czołem wszystkim druchnom i druhom! Czołem Obywatelstwu Knurowa! **Zg. Kściuk.**

Studjum Wych. Fiz. przy Uniwersytecie Poznańskim.

W roku akademickim 1930/31 będą czynne następujące kursy:

1. **Kurs trzyletni pełny,** uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego" (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego do szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszony w spisie wykładów Uniw. Pozn. Termin zgłoszeń do 15-go września.

Studjum pełne (wraz z prawami otrzymania dyplomu magistra wychowania fizycznego) jest dostępne także dla studentów Wydziału lekarskiego, z pewnemi ulgami co do ćwiczeń cielesnych (patrz spis wykładów).

2. **Kurs trzyletni uproszczony** dla studentów(ek) Wydz. humanist. i mat.-przyr., uprawniający do prowadzenia (obok innego przedmiotu nauczania) ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich na mocy okólnika Min. W. R. i O. P. z dnia 3 lutego 1927 r., Nr. O. Prez. 14 252/26. Program ogłoszono jak wyżej. Zgłoszenia bezpośrednio po zapisie na dany Wydział do 15 września.

3. **Wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego oraz ćwiczenia** dla słuchaczy Wydz. hum. i mat.-przyr., wymaganych przy osiągnięciu kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym).

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18—30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne (z załączeniem wypełnionego kwestjonarjusza z fotografją, który Dyrekcja Studjum wysyła na żądanie, a dalej matury gimnazjalnej, metryki, świadectwa zdrowia, życiorysu, ew. świad. sokolich, harcerskich i t. p.) Do Dyrekcji Studjum, Poznań 3, Park Wilsona. W czasie Międz. Wyst. Kom. i Tur. wstęp (bezpłatny) dla interesentów za złożeniem dowodu osobistego w kasie przy wejściu do Parku Wilsona.

O przyjęciu decyduje m. i. dodatni wynik badania lekarskiego oraz próby sprawności fizycznej. **Wymagane minima.** Panowie: bieg 100 m — 13,6 sek.; bieg 800 m — 2 min. 35 sek.; skok wzwyż 130 cm; rzut kulą 2,5 kg. — suma rzutów lewą i prawą ręką 25 mtr; gra w piłkę koszykową. Panie. bieg 60 mtr. — 10 sek.; skok wzwyż 105 cm; rzut piłką koszykową (oburącz nad głową w małym rozkroku) — 10 m; gra w siatkówkę.

Kandydatów(tki), których dopuści się do badań i próby, zawiadomi o tem Dyrekcja po 15 września; do badań, które będą trwały od 22 do 24 IX. włącznie, należy zgłosić się w poniedziałek dn. 22 września o god. 11-tej; próbę sprawności należy wykonać w ubiorze i obuwiu ćwiczebnem.

Dyrekcja zastrzega sobie zmianę terminów, minimów i t. d.

Od Redakcji.

„Sekcji Turystycznej „Sokoła" w Bielsku".

Notatka o wycieczce w Pieniny nadeszła po wydrukowaniu nr. lipcowego. Obecnie jest ogłoszenie spóźnione. A może druhowie nadeślą opis z wycieczki? Chętnie umieścimy w numerze na wrzesień. Pozdrawiamy!

Nakładem Przewodnictwa Dzielnicy Śl. Związku Sokołów. — Czcionkami „Księgarni i Drukarni Katolickiej". Sp. Akc. w Katowicach. Odpowiedzialny Redaktor Karol Koźlik, Katowice, ul. Drzymały nr. 3.